

Indice

Le Alpi Pennine

- 7 Geologia e Climatologia
- 8 Mappa del Vallese
- 11 Dal Vallese alla Valle d'Aosta
- 15 Storia e conquista del Massiccio
- 29 Una scelta difficile

- 36 **Le 100 più belle ascensioni**
- 38 **Elenco delle ascensioni da Ovest a Est**

- 252 I «4000» delle Alpi Pennine
- 253 Glossario alpino e toponomastico
- 254 Opere e carte consigliate

Le cento più belle ascensioni

1. Haute Route sulle tracce dei pionieri	41	24. Grand Combin 4314 m via normale e versante Nord-Ovest	92
2. Rifelhorn 2928 m palestra di roccia	48	25. Pointes de Mourti 3564 m parete Nord-Parete Sud-Parete Ovest	96
3. Pierre Avoi 2473 m parete Nord-Ovest	52	26. Lenzspitze 4294 m - Nadelhorn 4327 m traversata	98
4. Il Mammouth 3215 m cresta Sud-Ovest e parete Sud	50	27. Hübschhorn 3187 m cresta Nord-Ovest (detta Arête Albert 1 ^{er})	100
5. La Ruinette 3875 m cresta Sud-Ovest	54	28. Grand Cornier 3962 m cresta Sud	102
6. Pilier de Finges 1249 m palestra di roccia	56	29. Castore 4226 m - Polluce 4091 m traversata	104
7. Combin de Corbassière 3716 m cresta Sud	58	30. Besso 3668 m - Blanc de Moming 3663 m cresta Sud-Ovest e traversata	106
Petit Combin 3672 m versante Sud	58	31. Dent d'Hérens 4171 m cresta Ovest	108
8. Becca Rayette (Bec d'Epicoune) 3529 m cresta Nord	60	32. Egginerhorn 3367 m - Mittaghorn 3144 m traversata	110
9. Pointe de Tsalion 3512 m cresta della Cabane, via del Pilier e via del Gendarme Rosso	62	Egginerhorn 3367 m parete Sud-Ovest e parete Sud-Est	110
10. Mont Gelé 3518 m cresta di frontiera	64	33. Alphubel 4206 m Rotgrat	112
11. Dri Horlini 3210 m traversata	66	34. Petite Dent de Veisivi 3184 m traversata	114
12. Joderhorn 3036 m cresta Sud-Est	68	35. Fletschhorn 3996 m - Lagginhorn 4010 m traversata	116
13. Punta d'Arbola (Ofenhorn) 3236 m cresta Sud-Sud-Ovest	70	36. Täschhorn 4491 m cresta Sud-Est	118
14. Pigne d'Arolla 3796 m - Mont Blanc de Cheilon 3870 m traversata	72	37. Weissmies 4023 m cresta Nord	120
15. Leiterspitzen 3409 m traversata	74	38. Allalinhorn 4027 m cresta Nord-Est e parete Nord-Est	122
16. Mont Vêlan 3731 m cresta del Tseudet	76	39. Breithorn 4165 m traversata Est-Ovest	124
17. Adlerhorn 3987 m - Strahlhorn 4190 m traversata	78	40. Aiguille de la Tsa 3668 m dalla cresta Ovest della Dent de Tsalion	126
18. Pizzo d'Andolla (Portjengrat) 3654 m cresta Sud	80	41. La Sengla (La Singla) 3714 m traversata Sud-Nord	128
19. L'Évêque 3716 m cresta Sud-Ovest	82	42. Jägigrat traversata e sperone Sud-Est del Gran Gendarme	130
20. Trifhorn 3728 m cresta Sud o traversata	84	43. Petit Mont Collon 3538 m parete Nord della Cima Ovest	132
21. Rimpfischhorn 4199 m cresta Nord in discesa	86	44. Grand Combin 4314 m cresta del Meitin	134
22. Piccolo Cervino 3884 m cresta Nord	88	45. Aiguilles Rouges d'Arolla 3646 m traversata da Nord a Sud	136
23. Pointe de Zinal 3791 m cresta Sud	90	46. Pigne d'Arolla 3796 m parete Nord	138
		47. Liskamm Orientale 4527 m Liskamm Occidentale 4480 m traversata Est-Ovest	140

48. Cervino 4478 m cresta dell'Hörnli (via normale)	142	73. Weisshorn 4505 m traversata Schaligrat-cresta Nord	196
49. Cervino 4478 m cresta del Leone	144	74. Cervino 4478 m cresta di Zmutt	198
50. Ober Gabelhorn 4063 m traversata Est-Ovest	146	75. Punta Dufour 4634 m canalone Marinelli	200
51. Alphubel - Cima N 4116 m cresta Ovest	148	76. Castore 4226 m cresta Sud-Ovest	202
52. Breithorn 4165 m cresta del Triftji (Triftjigrat)	150	77. Weisshorn 4505 m cresta Young-cresta Est in discesa	204
53. Zinalrothorn 4221 m Rothorngrat (Cresta del Rothorn)	152	78. Wandfluehorn 3589 m parete Sud	206
54. Pizzo di Loranco o Mittelrück 3363 m sperone Est	154	79. Mont Collon 3637 m parete Nord	208
55. Dürrenhorn 4035 m - Hohberghorn 4219 m Stecknadelhorn 4241 m - Nadelhorn 4327 m traversata (Nadelgrat)	156	80. Punta Dufour 4634 m cresta Rey	210
56. Dent Blanche 4357 m via normale	158	81. Dent Blanche 4357 m arête des Quatres Ânes	212
57. Lenzspitze 4294 m parete Nord-Est	160	82. Punta Gnifetti o Signalkuppe 4556 m cresta Est (cresta Signal)	214
58. Douves Blanches 3642 m cresta Sud-Ovest	162	83. L'Évêque 3716 m pilier della parete Est	216
59. Dom des Mischabel 4545 m Festigrat	164	84. Ober Gabelhorn 4063 m parete Nord, arête du Coeur	218
60. Vierge de l'Arolette 2903 m sperone Est	166	85. Dent d'Hérens 4171 m cresta Est	220
Pointe Jean Charrey 2843 m sperone Est	166	86. Mont Collon 3637 m sperone Sud-Est	222
61. Dent de Perroc 3676 m sperone Sud-Ovest e via dei Carougeois	170	87. Dent Blanche 4375 m cresta Nord	224
62. Mont Blanc de Cheilon 3870 m parete Nord, cresta Gallet e cresta Jenkins	172	88. Nordend 4609 m via Brioschi	226
63. Traversata delle Cime del Monte Rosa dalla Nordend alla Punta Gnifetti (primo giorno)	174	89. Cervino 4478 m parete Nord	228
64. Traversata delle Cime del Monte Rosa dalla Punta Gnifetti alla Punta Giordani (secondo giorno)	178	90. Täschhorn 4491 m Teufelsgrat (arête du Diable)	230
65. Roccia Nera 4075 m cresta Sud-Est	180	91. Ober Gabelhorn 4063 m parete Sud e cresta Sud-Est	232
66. Täschhorn 4491 m - Dom 4545 m traversata	182	92. Cervino 4478 m cresta di Furggen	234
67. Bishorn 4159 m parete Nord-Est	184	93. Dent d'Hérens 4171 m parete Nord	236
68. Dent Blanche 4357 m cresta di Ferpêcle	186	94. I Bouquetins 3838 m traversata Sud-Nord	238
69. Liskamm Orientale 4527 m parete Nord	188	95. Fletschhorn 3996 m parete Nord (Wienerroute)	240
70. Breithorn Orientale 4141 m cresta Young (Arête du Klein Triftji)	190	96. Nordend 4609 m cresta Santa Caterina	242
71. Zinalrothorn (Rothorn de Zinal) 4221 m Kanzelgrat (cresta della Kanzel)	192	97. Liskamm Occidentale 4480 m parete Nord (via Nessi-Andreani)	244
72. Pointes de Moming 3963 m e 3863 m Schalhorn 3975 m traversata dalla Cabane du Mountet allo Schalihoch	194	98. Breithorn Orientale 4141 m sperone Nord-Est e couloir Nord-Est	246
		99. Dent Blanche 4357 m parete Nord	248
		100. Cervino 4478 m via del Naso di Zmutt	250

Elenco delle ascensioni da Ovest a Est

Vélan (Mont) cresta di Tseudet	76	Perroc (Dent de) sperone Sud-Ovest e via des Carougeois	170
Grand Combin via normale e versante Nord-Ovest cresta del Meitin	92 134	Veisivi (Petite Dent de) traversata	114
Combin de Corbassière cresta Sud	58	Bouquetins (I) traversata Sud-Nord	238
Petit Combin versante Sud	58	Vierge de l'Arolette sperone Est	166
Gélé (Mont) cresta di frontiera	64	Jean Charrey (Pointe) sperone Est	166
Becca Rayette (Bec d'Epicoune) cresta Nord	60	Mourti (Pointes de) parete Nord-parete Sud-parete Ovest	96
Ruinette (La) cresta Sud-Ovest	54	Cornier (Grand) cresta Sud	102
Cheilon (Mont Blanc de) parete Nord, cresta Gallet e cresta Jenkins	172	Dent Blanche via normale cresta di Ferpècle arête des Quatres Ânes cresta Nord parete Nord	158 186 212 224 248
Pigne d'Arolla-Mont Blanc de Cheilon traversata	72	Zinal (Pointe de) cresta Sud	90
Pigne d'Arolla parete Nord	138	Hérens (Dent d') cresta Ovest cresta Est parete Nord	108 220 236
Sengla (La) (La Singla) traversata Sud-Nord	128	Besso-Blanc de Moming cresta Sud-Ovest e traversata	106
Évêque (L') cresta Sud-Ovest pilier della parete Est	82 216	Mammouth (II) cresta Sud-Ovest e parete Sud	52
Collon (Mont) parete Nord sperone Sud-Est	208 222	Wandfluehorn parete Sud	206
Aiguilles Rouges d'Arolla traversata da Nord a Sud	136	Cervino cresta dell'Hörnli (via normale) cresta del Leone cresta di Zmutt parete Nord cresta di Furggen via del Naso di Zmutt	142 144 198 228 234 250
Collon (Petit Mont) parete Nord dalla cima Ovest	132	Ober Gabelhorn traversata Est-Ovest parete Nord, arête du Coeur parete Sud, cresta Sud-Est	146 218 232
Douves blanches cresta Sud-Ovest	162		
Tsa (Aiguille de la) dalla cresta Ovest della Dent de Tsalion	126		
Tsalion (Pointe de) cresta della Cabane, via del Pilier e via del Gendarme Rosso	62		

Bishorn parete Nord-Est	184	Täschhorn-Dom traversata	182
Weisshorn traversata Schaligrat-cresta Nord cresta Young - cresta Est in discesa	196 204	Dom des Mischabel Festigrat	164
Riffelhorn parete di roccia	48	Lenzspitze parete Nord-Est	160
Leiterspitzen traversata	74	Lenzspitze-Nadelhorn traversata	98
Moming (Pointes de) - Schalihorn traversata dalla Cabane du Mountet allo Schaliyoch	194	Allalinhorn cresta Nord-Est e parete Nord-Est	122
Cervino (Piccolo) cresta Nord	88	Dürrenhorn-Nadelhorn Nadelgrat (traversata)	156
Breithorn traversata Est-Ovest cresta del Triftji (Triftjigrat) cresta Young (Younggrat) sperone Nord-Est e <i>couloir</i> Nord-Est	124 150 190 246	Alphubel Rotgrat cresta Ovest della cima Nord	112 148
Roccia Nera cresta Sud-Est	180	Rimpfischhorn cresta Nord in discesa	86
Zinalrothorn (Rothorn de Zinal) cresta del Rothorn (Rothorngrat) cresta della Kanzel (Kanzelgrat)	152 192	Jägigrat traversata e sperone Sud-Est del Gran Gendarme	130
Trifhorn cresta Sud o traversata	84	Pizzo d'Andolla (Portjengrat) cresta Sud	80
Liskamm traversata Est-Ovest parete Nord della cima Est parete Nord della cima Ovest (via Nessi-Andreani)	140 188 244	Weissmies cresta Nord	120
Castore cresta Sud-Ovest	202	Fletschhorn-Lagginhorn traversata	116
Castore-Polluce traversata	104	Fletchhorn parete Nord (Wienerroute)	240
Monte Rosa (traversata delle cime del) dalla Nordend alla Punta Gnifetti (primo giorno) dalla Punta Gnifetti alla Punta Giordani (secondo giorno)	174 178	Joderhorn cresta Sud-Est	68
Dufour (Punta) canalone Marinelli cresta Rey	200 210	Dri Horlini traversata	66
Nordend via Brioschi cresta Santa Caterina	226 242	Egginerhorn-Mittaghorn traversata	110
Punta Gnifetti (Signalkuppe) cresta Est (cresta Signal)	214	Egginerhorn parete Sud-Ovest e parete Sud-Est	110
Adlerhorn - Strahlhorn traversata	78	Finges (Pilier de) palestra di roccia	56
Täschhorn cresta Sud-Est Teufelsgrat	118 230	Avoi (Pierre) palestra di roccia	50
		Punta d'Arbola (Ofenhorn) cresta Sud-Sud-Ovest	70
		Hübschhorn cresta Nord-Ovest (detta cresta Albert 1 ^{er})	100
		Pizzo di Loranco (Mittelrück) sperone Est	154
		Haute Route (La) sulle tracce dei pionieri	41

I « 4000 » delle Alpi Pennine

Ci sono in Europa 88 vette di oltre 4000 m, e 42 si trovano nella sola catena delle Alpi Pennine.

Gruppo del Grand Combin:

- 1 Grand Combin de Valsorey 4184 m
- 2 Grand Combin de Grafeneire 4314 m
- 3 Aiguilles du Croissant 4260 m
- 4 Grand Combin de Tsessette 4141 m

- 5 Dent Blanche 4357 m
- 6 Ober Gabelhorn 4063 m
- 7 Zinalrothorn 4221 m
- 8 Weisshorn 4505 m
- 9 Bishorn 4159 m
- 10 Dent d'Hérens 4171 m
- 11 Cervino 4478 m

Gruppo del Breithorn:

- 12 Breithorn Occidentale 4165 m
- 13 Breithorn Centrale 4160 m
- 14 Breithorn Orientale 4141 m
- 15 Roccia Nera 4075 m

- 16 Polluce 4091 m
- 17 Castore 4226 m

Liskamm:

- 18 Liskamm Occidentale 4480 m
- 19 Liskamm Orientale 4527 m

Massiccio del Monte Rosa

- 20 Punta Giordani 4046 m
- 21 Piramide Vincent 4215 m
- 22 Balmenhorn 4167 m
- 23 Corno Nero 4321 m
- 24 Ludwigshöhe 4341 m
- 25 Parrotspitze 4436 m
- 26 Punta Gnifetti 4556 m
- 27 Punta Zumstein 4563 m
- 28 Punta Dufour 4634 m
- 29 Nordend 4609 m

Mischabel:

- 30 Strahlhorn 4190 m
- 31 Rimpfischhorn 4199 m
- 32 Allalinhorn 4027 m
- 33 Alphubel 4206 m
- 34 Täschhorn 4491 m
- 35 Dom 4545 m
- 36 Lenzspitze 4294 m
- 37 Nadelhorn 4327 m
- 38 Stecknadelhorn 4241 m
- 39 Hohberghorn 4219 m
- 40 Dürrenhorn 4035 m

- 41 Weissmies 4023 m
- 42 Lagginhorn 4010 m

